



表紙 浜辺 美波さん

ドラマ『ドクターホワイト』で、天才的な診断能力を持った謎の女性・白夜を演じます。看護学校で勉強をしている中学の頃の仲良し同級生に、医療現場の実際の雰囲気などを聞いたりしています。がんばっている彼女たちの姿を見ると、「わたしももっとしっかりしなくちゃ」と、背中を押されます。

・手芸・

# くるみボタンのストラップ



今月の人生相談



「なにかにつけてよっけてきて口を出す姑」

あなたの沈んだ心に送る  
愛のメッセージ

美輪明宏の人生相談

特集1

おうちで作る



# 絶品から揚げ



特集2



とろける  
スイーツ

至福の

フォンダン



2週間で  
暮らしが変わる

# 断捨離ダイアリー

# JAビギナーズガイド



協同の力で  
産地づくり①  
「米」編

JA  
ビギナーズ  
ガイド  
ステップ  
アップ編  
BEGINNER'S  
GUIDE  
STEP UP ed.

ライフ  
のすすめ

この春、  
育てたい

# 野菜の種プレゼント

